

1. Gående meditation

Når vi går en tur i naturen, er vores sind ofte beskæftiget med alle mulige tanker og bekymringer, planlægning, dagdrømmerier.

Vi er hele tiden lidt foran, eller hænger fast i fortiden, har travlt med at nå vores mål, så vi slet ikke tillader os selv at opleve rejsen dertil. For rejsen er også en del af målet.

Når vi er så meget oppe i hovedet, mister vi nærværet og sanseligheden. I naturen har vi virkelig mulighed for at få udfordret netop vores sanselighed i forhold til lydene, duftene, farverne omkring os.

Gå en tur i naturen med fuldt nærvær og opmærksomhed. Gå langsomt, så du har tid til at mærke dine fødder få kontakt med underlaget, mærke kroppens bevægelser, når du går. Mærk så dit åndedræt, din ind- og udånding, - måske kan du få dit fodskift til at passe med ind- og udånding, - men sørg for, at især åndedrættet er naturligt, roligt og flydende. Lad dit sind og din krop være samme sted.

Ret efter nogen tid din opmærksomhed mod lydene, de nære, de fjerne, alle lydene. Herefter duftene, dernæst farverne. Registrer det, du sanser, uden at vurdere eller analysere (kan li', kan ikke li' osv.). Oplev, som om det er første gang, uden filter, ren sansende tilstedeværelse. En vågen opmærksomhed i nuet, som inkluderer alt.

